Abdominales «al rojo vivo»

Principiante | 8 min

1		Crunch con los brazos cruzados	30 Seg
		Descanso	10 Seg
2		Abdominales Foot 2 Foot	30 Seg
		Descanso	10 Seg
3		Levantamiento de piernas a 15 cm	30 Seg
		Descanso	10 Seg
4		Crunches elevados	30 Seg
		Descanso	10 Seg
5		Flexiones inversas	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Plancha	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Flexiones laterales de brazos en el suelo	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Separaciones de piernas	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Elongación lumbar con rotación de las rodillas	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Lagartija hacia adelante y hacia atrás	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Crunches hacia los lados	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Patadas oscilantes	30 Seg

P4P

Este es el entrenamiento en PDF. En la app vives la experiencia completa.

Aquí tienes la estructura técnica. En la app encuentras una experiencia más rica, más dinámica y más viva.

- 🎬 Guía de video con animaciones completas
- 🎵 Música propia para entrenar mejor
- ⚙️ Temporizador y ajustes personalizables
- 📅 Planes progresivos de 30, 60 y 90 días
- ✨ Nuevos entrenamientos generados con inteligencia artificial

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.